معلومات غريبة

للحكة أو الدغدغة في الحنجرة ...

إذا أصابتك حكة أو دغدغة في الحنجرة، افرك أذنك!
لماذا؟
هناك أعصاب محفزة في الأذن، وعند حك الأذن
تقوم بعمل رد فعل في الحنجرة يمكن أن يسبب
تشنج العضلة، هذا التشنج يخفف الحكة المزعجة
أو الدغدغة.
الدكتور سكوت شافير، رئيس مركز الأذن والأنف و الحنجرة
في نيوجيرسي.

OOoOoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoO

... لا تشعر بالألم ...

هل تخاف من الحقنة؟ ومن لا يخاف منها.
ولكن الآن بإمكانك التخلص من الخوف
والألم معاً عن طريق السعال أثناء اخذ
الحقنة.

حيث اكتشف باحثون ألمان بان السعال
أثناء الحقن يقلل الألم لان السعال يسبب
ارتفاع مؤقت مفاجئ في ضغط الصدر
والقناة الشوكية ويمنع تركيب إجراءات
الشعور بالألم في الحبل الشوكي.

تاراس اوزشينكو، مؤلف دراسة الظاهرة

OOoOoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoO

تخفيف احتقان الأنف... ..

هل تعاني من احتقان الأنف المزمن ولم تنفع معك الأدوية،
أليك طريقة أرخص وأسرع وأسهل للتخفيف
من ضغط الجيوب قم بدفع لسانك ضد سقف فمك
بالتناوب، ثم اضغط بين حواجبك بإصبع واحد.
هذا يسبب هز عظمة فومر التي تمر عبر الممرات
الأنفية إلى الفم، وهذه الهزات تسبب تحرك الاحتقان،
بعد20 ثانية ستشعر بأن الاحتقان بدء بالتحلل.

ليسا ديستيفانو، أستاذ مساعد في كلية ولاية ميشغان

الجامعية.

OOoOoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoO

**... كافح الحرقة دون ماء ... هل
تزعجك الحرقة عندما تنام. أصبح
الحل أسهل.**

**أثبتت الدراسات بأن النوم على
الجانب الأيسر
يقلل من الشعور بالحرقة. حيث
يرتبط المريء
والمعدة بوصلة عند الزاوية، فعندما
تنام على
اليمين تصبح المعدة أعلى من
المريء، مما يسمح
للطعام والأحماض بالتسرب إلى
المريء
والحلق. بينما عندما تنام على
الجانب الأيسر**

تصبح المعدة أدنى من المريء
وهكذا تصبح الجاذبية لمصلحتك.

انتوني ستاربولي، متخصص بأمراض
المعدة والأمعاء وأستاذ
مساعد في كلية نيويورك الطبية.

ملحوظة : النوم على الشق الأيمن
من السنة فلذا ينبغي و الأفضل أن
تنام و معدتك خفيفة

OOoOoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoO

.... عالج الم الأسنان دون فتح فمك
...

لماذا لا تجرب فرك قطعة ثلج على
باطن يدك،

على المنطقة الغشائية على هيئة V بين
إبهامك وسبابتك.

لماذا لان هناك توجد ممرات الأعصاب
التي تحفز الدماغ وتمنع إشارات الألم
الصادرة من الوجه والأيدي

دراسة كندية.

OOoOoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoO

تخلص من آثار الحروق ..

عندما تحرق إصبعك عرضياً على فرن الغاز،
نظف الجلد واضغط بشكل خفيف على مكان
الحرق بأصابع يدك الأخرى. الثلج سيخفف ألمك

بسرعة أكبر. لكن الطريقة الطبيعية ستعيد
الجلد المحروق إلى درجة الحرارة الطبيعية،
فيصبح الجلد أقل تشوهاً.

ليسا ديستيفانو، أستاذ مساعد في كلية
ولاية ميشغان الجامعية.

OOoOoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoO

... حتى لا تصاب بالدوخة ....

ضع يدك على شيء ثابت لان اليد تحتوي
على أعصاب تعطي الدماغ مؤشر بأنك متوازن.
بع الإشارة التي ترسلها القوقعة،**
الجزء المسئول عن التوازن في الأذن.

يعوم الجزء المسئول عن التوازن في سائل
من نفس كثافة الدم. بينما يخفف الكحول
الدم فيصبح أقل كثافة وترتفع القوقعة مما يسبب الدوخة.

الدكتور سكوت شافير، رئيس مركز الأذن والأنف و الحنجرة
في نيوجيرسي.

OOoOoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoO

...خفف وخز الألم في جانبك الأيمن ....

هل تشعر بوخز مؤلم عندما تركض، هذا لأنك تخرج الهواء "تزفر" بينما تضرب قدمك اليمنى الأرض.
مما يضع ضغطاً على كبدك
(الموجود على الجانب الأيمن من الجسم)،

ويسبب شداً للحجاب الحاجز الذي يرسل
أشارة بوخز جانبي. ببساطة تعلم أن تزفر عندما تضرب قدمك اليسرى الأرض.

كتاب العلاج المنزلي للرجال

OOoOoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoO

... أوقف نزيف الدم من الأنف ...

أغلق انفك وارجع رأس للخلف،
بالطبع أذا كنت تريد الاختناق بدمك.
أما الطريقة الصائبة فهي وضع قطن على
لثتك العليا التي تقع أسفل الأنف واضغط
عليه بقوة.

لماذا؟
يأتي أكثر النزف من جبهة الحاجز،
جدار الغضروف الذي يقسم الأنف،

والضغط عليها يوقف النزيف.

بيتر ديسماريس اختصاصي أذن وأنف وحنجرة
في مستشفى اينتابيني، في ديربان، جنوب أفريقيا.

OOoOoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoO

... اجعل قلبك يتوقف ..

هل تريد أن تهدأ ضربات قلبك ؟
انفخ على إبهامك.

لماذا؟ يمكن السيطرة على عصب فاغوس،
الذي يتحكم بمعدل نبضات القلب،
من خلال التنفس. وسوف تستعيد معدل نبضات
قلبك إلى الوضع الطبيعي.

بن أبو ، اختصاصي خدمات طبي طارئِ
في جامعةِ بيتسبيرج.

OOoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoO

حافظ على بصرك ...

البصر الرديء سببه وراثي ولكن الاستعمال
الخاطئ للعيون أيضاً يسبب ضعف البصر
مثل التحديق المستمر في شاشات الحاسوب،
وللتخفيف من هذه المشكلة يمكنك القيام بهذا
التمرين البسيط . بعد كل ساعة، قم بأخذ نفس
عميق، وأغلق عيونك، ثم انفخ الهواء وأرخي
جميع عضلاتك، كرر هذا التمرين وستشعر

بأن الضغط على عيونك قد خف.

OOoOoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoO

... التخلص من النمنمة ..

إذا شعرت بأن يدك أو قدمك نمنمت،
قم بتحريك رأسك من جهة لأخرى.
سيزول شعور الدبابيس بشكل غير مؤلم
في أقل من الدقيقة

لماذا؟
تمر في الرقبة حزمة الأعصاب الرئيسية، فإذا قمت
بتحريك عضلات رقبتك سيقل الضغط على الأعصاب.

ليسا ديستيفانو، أستاذ مساعد في كلية ولاية ميشغان
الجامعية.

OOoOoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoO

... تنفس تحت الماء ...

إذا كنت تريد الغطس بسرعة إلى قاع البركة،

قم بأخذ شهيق وزفير سريع ثم اقفز.

لماذا؟
عندما تكون تحت الماء، فأنت لا تعاني
من نقص الأوجين أنما من زيادة ثاني أ**يد الكربون، الذي يجعل دمك حامضي،**
وهذا يرسل إشارة لدماغك بأن شيء ليس صحيح.
"عندما تلهث، ينزل تدفق الأوجينِ حموضة**
دم وهذا يخدع دماغك بالتفكير بأنه يملك أوجين**

أكثر. مما سيوفر لك 10ثواني تحت الماء.

جوناثان ارمبرستر، دكتوراه، أستاذ مشارك
في علم الأحياء في جامعة اوبرن.

oOoOoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoOoOoOoOo
OoOoOoOoO

.... اقرأ دماغك ...

إذا كان عندك امتحان في اليوم التالي،
راجعه قبل النوم.
لماذا؟

لان عملية تعزيز الذاكرة تحدث أثناء النوم،
فأي شيء تقَرأه مباشرة قبل النوم يشفر
كذاكرة طويلة المدى.

كاندي هيمغارتنر، مدربة العلوم الحيوية

.. في جامعة إيداهو